MENGENAL PSIKOLOGI HUMANISTIK

Kita tak perlu malu atas air mata, karena air mata melahirkan kesaksian bahwa manusia telah punya keberanian terbesar: Keberanian untuk menanggung derita. **(Viktor E. Frankl)**

Anta Samsara

Mengenal Psikologi Humanistik

versi PDF

disusun oleh

Anta Samsara

Lautan Jiwa

Mengenal Psikologi Humanistik: Versi PDF, Edisi Perdana, diterbitkan dan dipublikasikan oleh domain LautanJiwa.com pada 11 Juni 2020.

Dibuat berdasarkan versi web di LautanJiwa.com dan Blog Lautan Jiwa (https://lautanjiwa.home.blog). Disusun oleh Anta Samsara.

Sampul depan dirancang oleh Canva. Perwajahan isi dan tata letak dirancang oleh Tania N. Arpa (http://taniaarpa.com).

Buku ini disusun dan diformat dengan Linux Workstation, menggunakan aplikasi pengolah kata sumber-terbuka WPS Writer & PDF Arranger.

Anta Samsara dari LautanJiwa.com
Situs web: https://www.lautanjiwa.com
Surel: gelombang@lautanjiwa.com
Whatsapp/Telegram: +62 819 19 0000 92.

untuk Wayne*,*
tokoh dalam novel "Olenka" karya Budi Darma
yang telah mengajari bahkan ada makna di
balik kisah yang tanpa makna dan tanpa
rancangan.

KATA PENGANTAR

Buku kecil ini adalah bagian dari Seri *Mengenal Kesehatan Jiwa*, namun karena isi buku ini menguraikan hal-hal yang pasca-klinis maka dipisahkan dengan kumpulan panduan Kesehatan Jiwa *Mengenal Kesehatan Jiwa: versi PDF Tunggal* yang juga dipublikasikan sebagai PDF (yang disatukan) pada bulan Juni 2020.

Buku kecil *Mengenal Psikologi Humanistik* ini ditujukan bagi kawan-kawan yang telah mengalami pemulihan atau sedang menuju kepulihan; karena biasanya pada tahapan *recovery* tersebut pertanyaan-pertanyaan mengenai kehidupan dan makna kehidupan menguasai pikiran. Apa yang dibahas pada buku ini bukanlah jawaban atas hal tersebut,

namun hanya mengungkapkan 'gagasan pemikiran' menuju hal tersebut. Seperti yang diuraikan pada buku kecil ini bahwa jawaban dari hidup Anda, Anda sendirilah yang dapat mengetahuinya. Adalah sama sekali salah jika jawab yang spesifik itu diserahkan kepada selain nurani Anda sendiri.

Psikologi Humanistik dalam hal ini lebih semacam kepada pencarian tiga tokoh utama dalam psikologi modern berkenaan dengan pertanyaan apakah yang membuat manusia menjadi bahagia dan mengapa ada kelompok manusia yang tetap gigih bertahan hidup meskipun kondisi-kondisi sangat sulit menghalanginya.

Buku ini butir-butirnya saya kumpulkan dan kemudian saya susun karena pengalaman pribadi sendiri bahwa pengalaman personal Viktor Frankl-lah, yang ia ceritakan dalam buku *Mencari Makna Hidup* yang telah meredakan kenyerian saya yang

amat dalam karena skizofrenia, yang pengalamannya diuraikan secara gamblang dalam psikomemoar *Gelombang Lautan Jiwa* (terbit dengan penerbit berganti-ganti sejak tahun 2010).

Buku kecil ini dimaksudkan hanya mengenalkan secara dasariah terhadap *Psikologi Humanistik* tersebut. Tentu saja, jika Anda memiliki pengalaman personal mengenai penderitaan hidup, disarankan untuk membaca buku-buku yang lebih detail dan inspirasional menuturkan mengenai *Psikologi Humanistik* tersebut.

Sebagai tambahan sumber daya berharga dalam versi PDF ini (yang tidak ada sebelumnya dalam versi webnya) adalah Bagian mengenai kutipan yang dapat menjelaskan lebih jauh mengenai pengertian *Psikologi Humanistik* tersebut. Tentu saja karena ini hanyalah semacam pengantar maka dipilah yang dapat mewakili dan tidak terlampau rumit kadarnya.

Jumlahnya yang hanya sedikit, dalam hal ini, tidak menggambarkan keseluruhan khazanah ucapan Carl Rogers, Abraham Maslow, dan Viktor Frankl, yang adalah para psikolog dan juga para penulis laris secara internasional. Jumlahnya yang sekelumit diharapkan memicu Anda untuk mencarinya lebih jauh.

Akhirnya tidak ada kebahagiaan yang tertinggi selain menghadirkan buku kecil ini ke pangkuan Anda. Semoga buku ini adalah semacam jendela kecil yang membuka ke sebuah pandangan yang lebih luas: bahwa cepat atau lambat hidup ini harus jua punya makna!

Selamat membaca!

Jakarta, Juni 2020,

Anta Samsara

DAFTAR ISI

BAGIAN I

APAKAH PSIKOLOGI ITU?

Penderitaan berhenti dialami pada saat manusia menemukan makna hidupnya. **(Viktor E. Frankl).**

Karena bagian utama dari buku kecil ini (pada **Bab II** dan **Bab III**) berbicara mengenai *Psikologi Humanistik*, maka ada baiknya sebagai awal kita mempelajari landasan dari hal tersebut. Bab ini mengenalkan Anda mengenai pengertian *Psikologi*, sebagai hal-hal yang akan mengantarkan Anda pada pemahaman di manakah letak *Psikologi Humanistik di antara* ilmu *Psikologi* secara keseluruhan.

Bagian ini dapat Anda lewati jika Anda telah memahami hakikat ilmu *Psikologi* atau jika Anda

merasa bahwa pengantar kepada pemahaman tentang ilmu *Psikologi* ini akan menyita waktu Anda.

ASAL KATA *PSIKOLOGI*

Kata *psikologi* nampak lebih mudah ketika yang dibicarakan hanya tentang asal-muasal kata itu. Kata *psikologi* secara harfiah berarti "ilmu tentang pikiran" yang terdiri atas dua kata dalam Bahasa Yunani *psukhê* yang artinya "nafas, jiwa, pikiran" (Bahasa Inggris: *breath, soul, mind*) dan *logos* yang artinya "ilmu". Namun masalah nampak menjadi semakin serius ketika kita ingin menemukan penyebab mengapa arti pikiran menjadi demikian penting.

Banyak ahli tertarik kepada apa yang dilakukan oleh manusia, dan terlebih dari itu banyak orang mengajukan pertanyaan yang jauh lebih mendalam: "Mengapa kita melakukannya?" Sejak pikiran dan

perilaku diduga banyak berkaitan satu sama lain, atau dalam bahasa yang lebih mudah: "pikiran menentukan perilaku", maka sejak saat itulah psikologi menjadi ilmu yang sangat penting. Ringkasnya, dalam perkembangannya, *psikologi* bukan hanya menjadi ilmu tentang pikiran namun berkembang lebih luas menjadi *ilmu tentang perilaku serta proses-proses dalam diri yang melatarinya*, termasuk -- dalam hal ini -- *pikiran*.

Mungkin Anda bertanya-tanya di mana letak *perasaan* dalam hal ini. Sebagian ahli psikologi menyatakan bahwa *perasaan adalah bagian dari pikiran juga*. Perasaaan, tidak lain menjadi ada karena proses-proses yang mirip seperti hadirnya pikiran. Pada ranah klinis dalam Psikologi, perasaan diyakini terwujud sebagai hasil dari proses neuro-kimiawi di dalam otak dan jejaring sel saraf manusia.

Suatu konsep Psikologi dalam peradaban Barat akan dianggap sebuah kajian tentang psikologi yang benar secara keilmuan ketika memang bisa dibuktikan dengan pengamatan (observasi) atau percobaan (eksperimen) alih-alih hanya merupakan sebuah teori yang berdasarkan logika murni yang abstrak. Karena prasyarat dari *science* atau *ilmu* dalam peradaban Barat adalah *empirical* yang artinya "berbasis-bukti", "terlihat", atau "dialami".

Dengan demikian, maka latar biologis dan neuro-kimiawi menjadi penting dalam telaah mengenai perilaku. Dengan catatan, bahwa hal ini bukanlah pernyataan yang bebas dari perdebatan yang substansial. (Sebagai pengantar, lihat perbedaan berbagai aliran Psikologi di bawah).

ASPEK-ASPEK YANG DICAKUP OLEH PSIKOLOGI

Secara garis besar, psikologi mencakup area keilmuan berikut ini:

- **Binatang dan manusia**

Banyak orang yang menyangka bahwa psikologi hanya mempelajari manusia, namun dalam percobaan tentang proses-proses dalam diri ini, binatang juga banyak dilibatkan terutama ketika menghadapi masalah etika tentang objek penelitian yang melibatkan manusia, misalnya ketika menguji-coba sebuah zat percobaan di otak yang belum pernah diketahui hasilnya. Maka dalam hal ini binatang-binatang dianggap pengganti yang lebih berterima secara moral daripada menggunakan objek manusia.

● **Keturunan atau lingkungan**

Di sepanjang sejarah psikologi selalu ada pertentangan akan mana yang lebih berperan, apakah *faktor keturunan* atau *faktor lingkungan*. ***Faktor keturunan*** merujuk pada apa yang diwariskan secara turun-temurun secara genetis, dari generasi ke generasi. Sementara ***faktor lingkungan*** merujuk pada apa yang terjadi di sepanjang hidup termasuk pengetahuan, pengalaman hidup, trauma, atau luka yang diperoleh fisik misalnya karena kecelakaan lalu-lintas.

Walaupun banyak penelitian membuktikan bahwa kedua faktor ini berpengaruh, baik secara sendiri-sendiri maupun dengan cara saling berinteraksi, namun kesimpulan ini tidak cukup untuk menghentikan dilakukannya penelitian-penelitian lainnya untuk memperkuat atau memperlemah kesimpulan ini.

- **Alam sadar dan alam bawah sadar**

Sebuah perilaku banyak dipengaruhi oleh ***kesadaran*** atau ***alam sadar*** kita, namun ada banyak konsep psikologi yang berpendapat bahwa ***alam bawah sadar*** yaitu sebuah ranah diri manusia yang terletak di bawah pengetahuan kesadaran diri mempengaruhi latar/motif tindakan dan respon seseorang.

- **Normal dan tidak normal**

Kadar penderitaan (*distress*) dan keterbatasan (*disability*) dijadikan ukuran untuk menentukan apakah pikiran dan perilaku seseorang itu termasuk kategori normal atau tidak normal. Ukuran-ukuran tentang kadar keselarasan dengan lingkungan (*maladaptive*), ketidakteraturan/ ketidakterkelolaan/ ketidakterkendalian (*disruptive*), atau bahaya dan kerusakan yang ditimbulkannya (*harm*) terhadap individu atau masyarakat juga dijadikan tolok ukur untuk menentukannya.

● **Rentang usia**

Karena faktor lingkungan atau faktor perjalanan hidup di atas banyak berpengaruh kepada pembentukan diri pada manusia, maka psikologi mengkaji keseluruhan perjalanan hidup manusia, namun ada banyak penelitian psikologi yang *hanya mengkaji rentang usia tertentu saja*, misalnya tentang masa pra-sakit pada gangguan skizofrenia yang sangat banyak terjadi di usia remaja akhir dan dewasa awal. (Skizofrenia adalah semacam gangguan halusinasi yang dialami dalam jangka waktu yang lama).

KEMUNCULAN ILMU PSIKOLOGI

Psikologi sebenarnya termasuk ilmu yang muncul belakangan, karena banyak ilmu yang lain – seperti fisika, kimia, atau biologi – berawal di zaman kuna. Psikologi baru menjadi suatu ilmu yang mandiri lepas dari kelimuan lain sejak 1879, sejak **Wilhelm**

Wundt (1832-1920) memulai laboratorium penelitian psikologi resmi pertama di **Universitas Leipzig**, Jerman.

Sebenarnya ada peneliti-peneliti lain yang memulai lebih awal daripada Wundt, namun Wundt-lah yang yang pertama kali menyebut Psikologi sebagai ilmu berdasarkan *eksperimen* yang mandiri. Dan menamakan fasilitas-fasilitasnya sebagai *laboratorium psikologi*. Wundt juga adalah pemula dalam mengadakan jurnal psikologi yang berkonsentrasi pada pembahasan fungsi organ-organ tubuh yang berpengaruh pada proses psikologis.

APAKAH BEDA ANTARA PSIKOLOGI DAN FILSAFAT?

Pembahasan tentang pikiran dan perilaku yang menjadi topik psikologi telah banyak dibahas pada zaman kuna, walaupun pada saat itu belum didirikan sebagai ilmu yang mandiri. Salah satu

Ilmu yang menjadi dasar dari Psikologi adalah *Filsafat* yang menekankan pada pemikiran murni; selain juga ilmu pengetahuan alam dan kedokteran yang merupakan dasar kelimuan yang agak berbeda karena lebih menekankan pada aspek fisik dan biologis.

Aristoteles (384–322 SM) adalah filsuf Yunani Kuna, yang menyatakan bahwa kemampuan memainkan alat musik seruling merupakan perolehan yang bisa didapat dengan cara belajar dari lingkungan. Gambar adalah ilustrasi yang berasal dari masa 360–340 SM di Eropa Barat.

Telah sejak zaman Peradaban **Babilonia** (kini merupakan wilayah yang disebut sebagai Irak) bidang Filsafat membahas tentang tautan antara pikiran dan perilaku. Tulisan-tulisan tentang kepribadian, belajar,

dan motivasi telah banyak dibahas sejak zaman peradaban tinggi yang sangat awal. Tulisan-tulisan **Socrates** dan **Aristoteles**, dari peradaban **Yunani Kuna**, adalah dua di antaranya yang sangat terkenal. Selain itu, pada kenyataannya di abad ke-18 dan ke-19 memang ada banyak Jurusan/Departemen Psikologi yang berkembang dari Jurusan Filsafat/*Departement of Philosophy*.

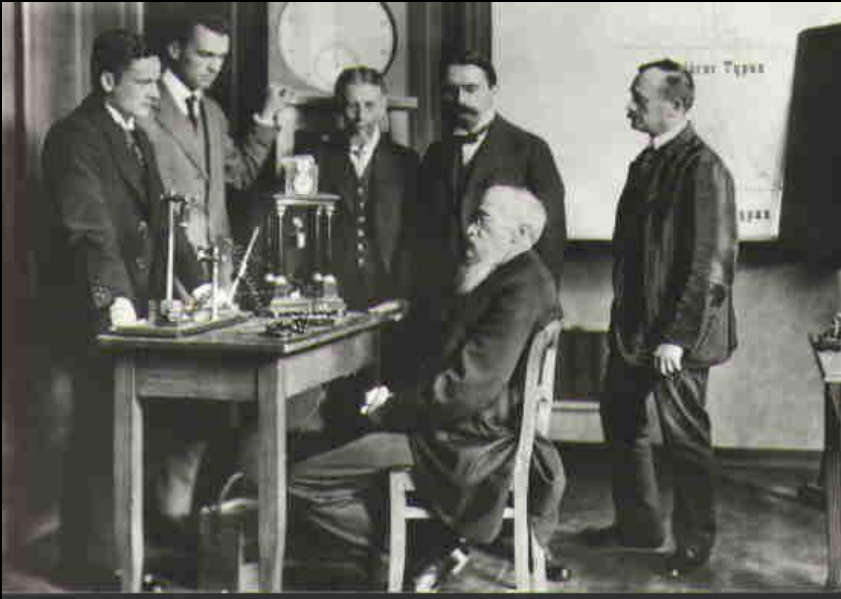
Psikolog dan para filsuf seringkali berupaya menjawab pertanyaan yang sama. Sebagai contoh dalam hal tarik-menarik antara faktor keturunan/bawaan dan lingkungan/perjalanan hidup di atas (pada bagian Aspek-Aspek yang Dicakup oleh Psikologi), **Plato**, seorang filsuf Yunani Kuna yang banyak dikutip dalam buku-buku Psikologi, dari abad ke-4 Masehi, berpendapat bahwa seorang manusia lahir dengan *pengetahuan dan kemampuan mental bawaan*. Sementara **John Locke**, seorang filsuf Inggris pada abad

ke-17 Masehi, malah mengatakan sebaliknya, bahwa *pikiran manusia ketika dilahirkan hanyalah tabula rasa atau kosong dari hal-hal bawaan* semacam itu.

Yang menjadi perbedaan antara psikologi dan filsafat adalah penekanan pada *pengamatan dan eksperimen*. Filsafat hingga sekarang tetap pada jalurnya yang lebih banyak *mempertahankan pemikiran murni*, sementara psikologi memisahkan diri sejak 1879 dengan menjadikan *pengamatan/observasi sebagai metode ilmiahnya*.

MACAM-MACAM ALIRAN PSIKOLOGI

Berikut adalah sebagian dari aliran-aliran dalam Psikologi, dengan catatan bahwa hal ini tentu saja tidak mencakup semua yang ada, karena hingga hari ini Psikologi telah berkembang menjadi sebuah telaah yang sangat luas.

● Strukturalisme

Wilhelm Wundt (duduk) dikelilingi oleh mitra kerjanya di laboratorium psikologi pertama di dunia.

Aliran psikologi yang dikembangkan oleh **Wilhelm Wundt** dan kemudian diperluas oleh **Edward Titchener** (1867-1927). *Strukturalisme* adalah aliran psikologi yang mempelajari laporan diri (*introspective*) oleh manusia normal berusia dewasa. Subjek yang telah terlatih melaporkan secara

deskriptif apa saja yang merupakan unsur-unsur dari rangsang (stimulus) yang disajikan kepada mereka.

Sebagai contoh, dalam eksperimen Strukturalisme Anda diminta menggambarkan isi naskah, berat, warna, dan tipis-tebalnya sebuah buku berjudul "Siti Nurbaya." Penggambaran yang serta-merta dengan hanya mengatakan bahwa buku itu adalah sebuah novel tanpa penjelasan secara rinci unsur-unsurnya seperti hal-hal di atas tidak akan dianggap sebagai sebuah pernyataan yang valid dalam aliran psikologi Strukturalisme.

Kata *struktur*-alisme menyatakan kesamaan dengan apa yang dilakukan oleh para ahli kimia dengan melakukan analisa *struktur* unsur-unsur kimia.

● Fungsionalisme

Fungsionalisme lahir sebagai kritik terhadap Strukturalisme. Fungsionalisme berpendapat bahwa

tujuan dari perilaku lebih penting daripada struktur dari pikiran. Fungsionalisme adalah aliran psikologi yang banyak dipengaruhi oleh teori evolusi **Charles Darwin** (1809–1882), yang lebih menekankan pada seleksi alamiah dan tetap bertahan hidupnya suatu spesies. Dengan demikian Fungsionalisme lebih banyak menyelidiki penyesuaian atau adaptasi subjek dalam lingkungan yang berbeda-beda.

Secara umum Fungsionalisme mengakui pandangan yang lebih luas ketimbang aliran Strukturalisme, yang memungkinkan untuk melahirkan studi yang lebih luas, misalnya dalam motivasi, emosi, dan penelitian soal kondisi psikologis pada anak-anak.

- **Behaviorisme**

Behaviorisme adalah sebuah aliran dalam psikologi yang menolak terhadap adanya konsep tentang pikiran karena menurut aliran ini, pikiran bukanlah hal yang dapat diamati. Atau dengan kosakata yang

lebih tajam: Behaviorisme adalah *mazhab dalam ilmu jiwa yang menolak akan adanya jiwa*.

John Watson (1878-1958), pendiri aliran psikologi ini berkata bahwa yang relevan dalam penelitian psikologi adalah respon-respon yang dapat diamati. Sehingga ketertarikan dalam aliran ini hanyalah gerakan-gerakan muskular yang melibatkan otot-otot dan sekresi-sekresi kelenjar di dalam tubuh. Tujuan mereka hanya terbatas mempelajari keteraturan dan kaidah yang menautkan interaksi antara rangsang/stimulus dan respon pada manusia.

Contohnya, seorang Behavioris tidak akan mengatakan bahwa seseorang sedang bahagia namun lebih memilih untuk mengatakan bahwa seseorang tersenyum atau tertawa.

● Psikologi Gestalt

Psikologi Gestalt berkembang di Jerman dengan ketertarikan khusus pada masalah-masalah penerimaan/persepsi yang melibatkan indera-indera manusia serta penafsirannya.

Psikologi Gestalt menekankan bahwa penjelasan-penjelasan mengenai penerimaan/persepsi inderawiah (atau masalah perilaku lainnya) dengan upaya-upaya pada mazhab/aliran psikologi lainnya yang dijelaskan di atas hanyalah sebuah hal yang terpisah-pisah (terfragmentasi), dan Psikologi Gestalt berpendapat bahwa penjelasan-penjelasan di atas gagal untuk menjelaskan sebuah lingkungan sebagai sebuah keseluruhan.

Psikologi Gestalt berpendapat bahwa "keseluruhan itu lebih dari (atau berbeda dari) penjumlahan bagian-bagiannya." Sebagai contoh, jika seseorang

menonton film di bioskop sebelum teknologi pemutaran *softcopy* film ditemukan, maka orang tersebut akan menyaksikan suatu gambar yang bergerak secara sinambung daripada bingkai-bingkai film yang individual dan terpisah-pisah.

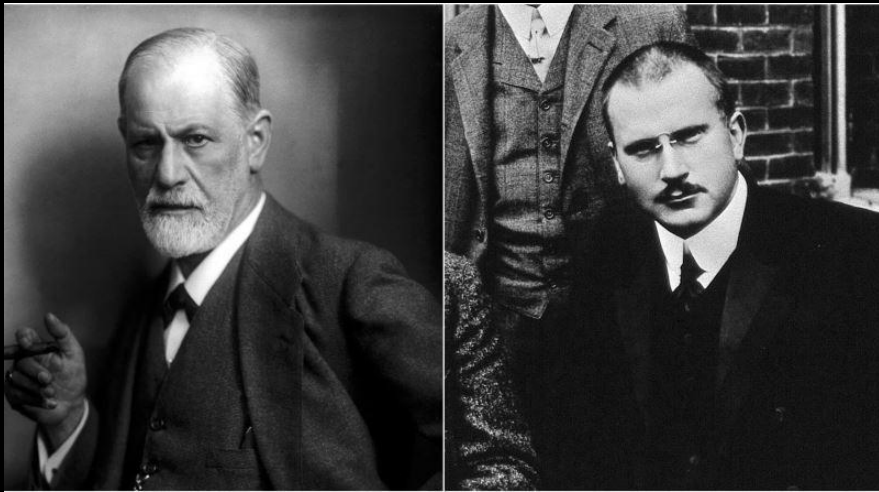
● Psikologi Psikodinamik

Psikologi Psikodinamik adalah psikologi yang mempelajari kaitan dan interaksi antara alam sadar dan alam bawah sadar – terutama pada masa yang telah berlalu — yang menentukan kepribadian dan motivasi seseorang pada masa sekarang.

Psikologi psikodinamik berawal dengan munculnya konsep Psikoanalisis yang ditemukan oleh **Sigmund Freud** (1856-1939). Freud melakukan penyelidikan secara sangat rinci tentang perkembangan dan terbentuknya kepribadian dengan penekanan pada pengalaman semasa anak-anak dan alam bawah sadar sebagai sumber motivasi dari orang tersebut.

Freud adalah tokoh psikologi yang menemukan, atau setidaknya mempopulerkan, istilah *bawah sadar*, dan karena pencerahannya pada alam yang berada di luar kesadaran manusia itu maka konsep psikoanalisis Freud berpengaruh luas sekali kepada banyak bidang, misalnya pada dunia seni dengan berdirinya aliran Surrealisme di mana bentuk-bentuk seni yang tak lazim tetap dapat diterima karena dianggap sebagai curahan langsung dari alam bawah sadar.

Hingga masa sekarang ini, psikoterapi atau terapi wicara yang berdasar pada konsep psikoanalisis Freud merupakan jenis terapi yang sangat umum, bahkan di negara-negara yang sudah maju dunia kesehatan jiwanya, terapi jenis ini kadang-kadang memiliki klinik khusus dengan ditangani oleh ahli-ahli yang khusus pula.

Freud memiliki murid yang bernama **Carl Gustav Jung** (1875-1961) yang kemudian memisahkan diri dan mengembangkan teori psikoanalisis yang agak berbeda dengan penekanan pada *alam bawah sadar bersama* yang ia sebut sebagai *alam bawah sadar kolektif*, yaitu sebuah alam di luar kesadaran yang menjadi penyebab mendasar mengapa begitu banyak cerita rakyat atau mitologi pada suku-suku di satu bangsa atau pada bangsa-bangsa yang berdekatan memiliki kemiripan satu sama lain.

Sigmund Freud (sebelah kiri, 1856-1939) dan **Carl Jung** (kanan, 1875-1961) semula menjalin relasi guru dan murid yang sangat baik, bahkan Freud berniat menjadikan Jung sebagai penerus trah Psikoanalisis yang didirikan oleh Freud. Namun karena perbedaan dalam pemikiran, kemudian keduanya berpisah jalan dalam hal keilmuan.

Namun kebesaran nama Sigmund Freud dan Carl Jung, masing-masing, bahkan setelah berpisah jalan, terutama karena penelitian-penelitian mengenai bawah-sadar, tetap merupakan dianggap sebagai dua orang yang dianggap punya jasa pemikiran yang sangat luar biasa dalam ilmu Psikologi. Tidak terbatas hanya di situ, pemikiran-pemikiran Freud dan Jung juga digunakan dalam berbagai ilmu lainnya, termasuk seni, sastra, dan bidang-bidang humaniora lainnya seperti antropologi (yaitu ilmu yang mempelajari tentang manusia).

Meskipun sejumlah gagasan pemikiran mereka telah tergantikan oleh hasil penelitian yang ternyata tidak sesuai dengan simpulan-simpulan mereka, namun gagasan mereka tetap merupakan gagasan yang dianggap sangat kuat menancap di benak banyak orang. Freud dan Jung dianggap sebagai bagian dari para pemikir ulung paling berpengaruh dari abad ke-20.

Banyak para ahli yang berpendapat bahwa upaya-upaya untuk menjelaskan perilaku dengan hanya menggunakan satu pandangan di atas dinilai tidak berhasil dengan baik. Tidak satupun dari aliran-aliran psikologi di atas dapat menjelaskan semua jenis perilaku. Oleh karena itu dalam perkembangannya, setelah era Psikoanalisis, adalah membatasi ranah studi menjadi aspek-aspek tertentu dari perilaku saja.

MACAM-MACAM PENDEKATAN ATAU SUDUT PANDANG DALAM PSIKOLOGI

Jika hanya dilihat dari sudut pandang atau perspektif keilmuan psikologi yang kemudian berkembang itu maka muncullah psikologi dengan perspektif:

- ***Biologis***, atau mungkin lebih akurat jika dikatakan sebagai berperspektif ***Fisiologis***, yang

menjelaskan perilaku berdasarkan fungsi alat-alat tubuh.

- ***Evolusioner***, dengan penekanan pada pewarisan secara turun-temurun (genetis), evolusi (yaitu perkembangan secara lambat dalam waktu yang lama), dan seleksi alamiah (yaitu seleksi di alam yang menyingkirkan yang tidak selaras dengan alam dan mempertahankan mereka yang paling adaptif) sebagai pusatnya.

- ***Humanistik***, dengan penekanan pada pencapaian atau pemaksimalan potensi manusia sepenuh-penuhnya, yang sering disebut dengan aktualisasi diri. (Lihat bagian selanjutnya di bawah).

- ***Kognitif***, dengan penekanan pada proses-proses mental berpikir, pemrosesan informasi, penggunaan logika, dan pemecahan masalah.

- ***Sosiokultural***, dengan penekanan pada perbandingan-perbandingan antara suku, etnis, ras, atau kelompok budaya yang berbeda lainnya (misalnya perbandingan antara perilaku masyarakat perkotaan dan perdesaan).

Sebagai sebuah pengantar sederhana yang memperkenalkan Apakah Psikologi Itu? maka hal-hal lainnya yang relevan namun dapat memperumit pemahaman tidak dijelaskan, misalnya saja pembagian Psikologi berdasarkan jenis keahlian, seperti ***Psikologi Klinis, Psikologi Forensik, Psikologi Industri***, dan sebagainya.

Kami harap pengantar ringkas ini dapat memberikan gambaran yang menyeluruh bagi Anda, sebagai

tulisan yang mengawali dan memperjelas letak Psikologi Humanistik dalam ilmu Psikologi secara keseluruhan.

BAGIAN II

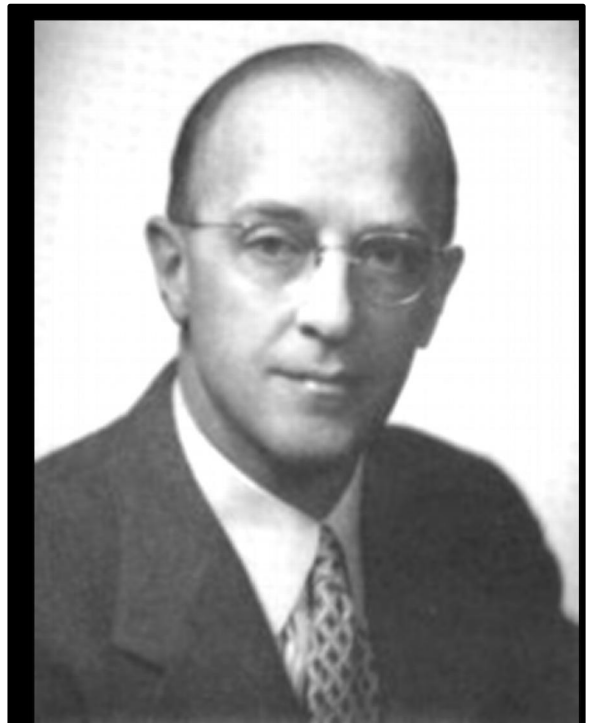
GAGASAN PEMIKIRAN CARL ROGERS & ABRAHAM MASLOW

P*sikologi Humanistik* didirikan atas reaksi terhadap *Psikoanalisis* yang menekankan pada pandangan pesimistis bahwa manusia adalah *makhluk yang tidak sehat* dan karena itu *harus* disembuhkan; dan juga lahir atas penolakan terhadap *Behaviorisme* yang berpendapat bahwa *psikologi hanyalah berlandaskan pada hal-hal yang dapat diamati* seperti pada percobaan laboratorium. Psikologi Humanistik berpendapat bahwa selain pandangan dari sang terapis, *pandangan dari orang yang diterapi itu terhadap dirinya sendiri juga hal yang sangat penting*.

Psikologi Humanistik berpendapat bahwa *manusia itu pada dasarnya baik* (bertolak belakang dengan pandangan Psikoanalisis di atas). Bahwa setiap manusia punya "pandangan tentang dirinya sendiri" yang disebut sebagai *konsep diri* yang unik dan membutuhkan pengertian dari pihak lain agar dapat mewujud menjadi nyata. Masalah kejiwaan dan sosial yang dialami oleh seseorang muncul karena ada penyimpangan dari konsep diri tersebut yang memang merupakan sesuatu yang alamiah yang pada diri masing-masing manusia.

Sehingga menurut aliran psikologi ini, kondisi psikologis yang sehat adalah kondisi di mana diri seseorang terus berjuang menjadi dirinya sendiri. Dan kondisi dalam keluarga atau lingkungan lainnya yang mendukung seseorang hanya jika orang tersebut memenuhi syarat-syarat tertentu (*conditional*, yang berbeda dari yang diinginkan; dan

bukan ***unconditional*** atau menerima secara apa adanya) justru menjadi penghalang dari perwujudan cita-cita konsep diri tersebut.

Karena itu terapi-terapi dalam ranah Psikologi Humanistik tidak bertujuan untuk mengobati penyakit namun hanya membantu orang yang diterapinya agar mengembangkan konsep diri yang lebih kuat dan lebih mendekati kondisi yang diinginkannya, seperti halnya meraih pemahaman yang mendalam tentang perasaan mereka sendiri, agar menjadi tahu hal-hal

Carl Ransom Rogers (1902-1987), salah satu peletak dasar Psikologi Humanistik.

penting apa yang seharusnya dilakukan dalam kehidupan mereka.

Terapi dalam ranah aliran psikologi ini memfokuskan pada kekuatan yang ada dalam diri seseorang dan menawarkan sesi konseling yang menjaga orisinalitas (*genuineness*) konsep diri, empatik (*compassionate*), tidak menghakimi sesuatu sebagai benar atau salah (*non-judgemental*). dan memperlakukan secara baik dan tanpa syarat (*unconditional positive regard*).

Para pendiri Psikologi Humanistik berpendapat bahwa fokus pada apa yang baik pada diri kliennya sebagai hal yang mutlak diperlukan. Oleh karena itu para terapis Humanistik hanya melakukan sedikit sekali "upaya untuk mengendalikan kondisi psikologis kliennya" dalam sesi-sesi konseling. Ibaratnya terapis Humanistik hanyalah merupakan "papan pantul" dari diri kliennya, dan hanya klien

tersebut yang tahu apa yang terbaik bagi dirinya sendiri. Para terapis sendiri hanya menjadi "pantulan" bagi diri kliennya itu.

Carl Rogers (1902-1987) sebagai salah satu peletak dasar dari konsep Psikologi Humanistik ini melangkah lebih jauh dengan menghapuskan hierarki antara terapis dan orang yang diterapinya dengan menyebut orang yang menjalani konsultasi psikologis itu sebagai klien; dan dengan demikian tidak ada perbedaan derajat dalam relasi antara terapis dengan yang diterapinya. Karena tujuan dari terapinya hanya "memantulkan" diri kliennya sendiri, maka layanan konsultasi ala Rogers ini kemudian disebut sebagai *client-centered* atau berpusat pada klien.

Rogers percaya bahwa manusia memiliki "daya hidup" yang disebut dengan kecenderungan aktualisasi, yaitu motivasi yang bertujuan untuk

mengembangkan seluruh potensinya semaksimal mungkin. Konsep Rogers ini dikembangkan oleh **Abraham Maslow** (1908-1970), yang kemudian berkesimpulan bahwa dalam sebuah **piramida kebutuhan** (lihat gambar), aktualisasi diri itu ada dalam posisi puncak, yang artinya adalah bahwa tujuan terpenting makhluk hidup tidak hanya bertahan hidup saja, namun juga berusaha mencapai apa yang terbaik bagi keberadaannya.

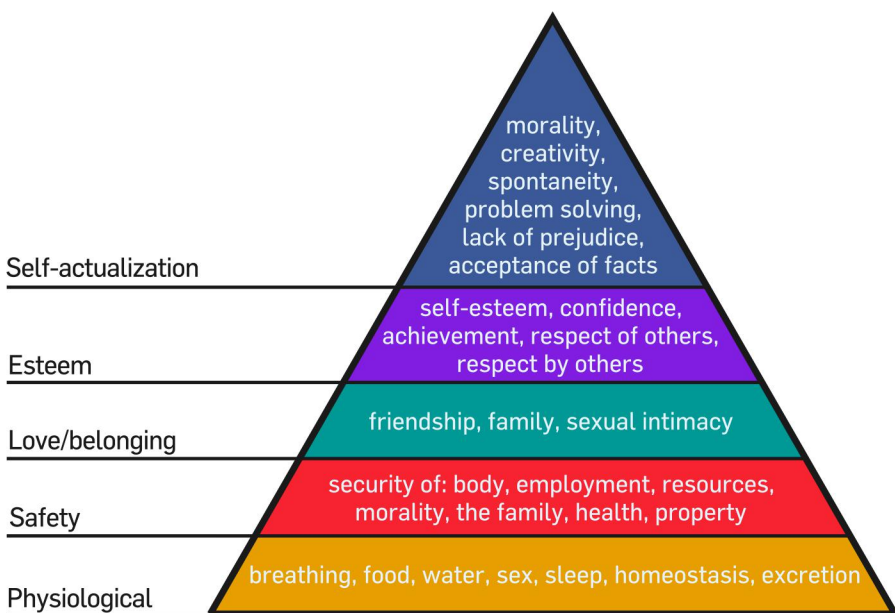
Abraham Maslow (1908-1970), terkenal karena penelitiannya soal orang-orang yang mampu mewujudkan potensi dirinya.

Maslow menyebut *aktualisasi diri* atau *pemaksimalan potensi diri* ini sebagai "hasrat pemenuhan diri" yang wajar hadir dalam diri setiap manusia. Maslow menjelaskan hal ini dengan kata-kata "hasrat untuk

semakin menjadi diri yang sejati, untuk menjadi apapun yang yang mampu dicapainya".

Maslow juga menyatakan bahwa "menyadari diri sebagai punya potensi yang mengarah kepada pemaksimalan diri" tersebut sebagai hal awal yang juga penting dalam perjalanan seseorang untuk menjadi diri sendiri. Sehingga menurut Maslow, itu adalah hal yang sehat dan bukan dilakukan untuk mengisi sesuatu yang kurang.

Maslow dalam rangka meletakkan dasar-dasar bagi teorinya itu membuat apa yang terkenal sebagai **piramida kebutuhan (*Maslow's hierarchy of needs*)**. Seperti yang terlihat pada gambar, apa yang berada lebih ke bawah adalah lebih dasariah dari yang berada lebih ke atas. Sehingga, misalnya, kebutuhan akan makanan dan minuman itu lebih dasariah (*basic*) daripada kebutuhan akan keberterimaan dalam satu kelompok masyarakat.

Namun Maslow mengatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan tersebut tidaklah selalu konsisten mengikuti piramida ini. Sebagai contoh, pada beberapa individu ia mengamati, bahwa kebutuhan akan harga diri (*self-esteem*) itu lebih penting daripada kebutuhan akan cinta. Bagi individu lainnya, kebutuhan untuk berkarya justru lebih penting daripada kebutuhan yang lebih dasariah lainnya.

Berikut adalah terjemahan Bahasa Indonesia untuk masing-masing unsur pada piramida kebutuhan Maslow tersebut. Ingat bahwa semakin ke bawah piramida maka kebutuhannya semakin dasariah. Semakin ke atas maka kebutuhannya dianggap semakin tinggi (menjauhi unsur-unsur dasariah).

- ***Physiological needs (food, water, warmth, rest)*** **=** Kebutuhan organ-organ tubuh (makanan, air, suhu yang nyaman, dan istirahat).
- ***Safety needs (security, safety)*** **=** Kebutuhan akan rasa aman (keamanan, rasa aman).
- ***Belongingness and love needs (intimate, relationships, friends)*** **=** Kebutuhan keberterimaan dan cinta (keintiman, relasi sosial, perkawanan).
- ***Esteem needs (prestige and feeling of accomplishment)*** **=** Kebutuhan akan harga diri (status/reputasi dan perasaan "telah mencapai sesuatu").

Self-actualization (achieving one's potential, including creative activities) **=** Aktualisasi diri (mencapai potensi penuh, termasuk aktivitas-aktivitas kreatif [misalnya menciptakan karya]).

BAGIAN III

GAGASAN PEMIKIRAN VIKTOR FRANKL

Gagasan pemikiran yang mirip atau selaras dengan gagasan pemikiran Viktor Frankl:

600-500 SM Di India, **Buddha Gautama** mengajarkan bahwa penderitaan disebabkan oleh keinginan, dan penderitaan dapat dikurangi dengan melepaskan keinginan.

458 SM Seorang dramawan Yunani kuno **Aeschylus** mengeksplorasi gagasan bahwa "kebijaksanaan hanya datang melalui penderitaan."

1950 Filsuf eksistensialis Prancis, seperti **Jean-Paul Sartre,** mengatakan bahwa hidup kita tidak memiliki tujuan yang diberikan oleh Tuhan: Kita harus menemukannya untuk diri kita sendiri.

2003 Martin Seligman mengatakan "kehidupan yang sepenuh-penuhnya" mencakup faktor-faktor kesenangan (pleasure), keterlibatan total (flow)[1], dan makna.

2007 Psikolog AS, **Dan Gilbert** menjelaskan bahwa orang-orang menjadi tidak bahagia karena punya cara berpikir yang keliru tentang kebahagiaan.

[1] Kata *flow* adalah sebuah istilah dalam psikologi oleh **Martin Seligman** yang berarti "fokus atau terlibat secara total atas sesuatu tindakan, demikian fokusnya sehingga segala hal lain bahkan tidak terlintas dalam pikiran; bahkan segala perubahan seperti hari yang telah menjadi gelap atau ruangan yang telah menjadi ramai, tidak menganggu fokus akan tindakan tersebut."

Sebelum kehadiran *Psikologi Humanistik*, khususnya "psikologi makna" yang digagas oleh **Viktor Frankl**, ilmu yang mempelajari perilaku sedikit sekali menaruh perhatian atau bahkan sama sekali tidak tertarik terhadap makna dan tujuan dari kehidupan manusia. Meskipun banyak filsuf telah mendiskusikan dan berpikir tentang pengaruh pikiran, emosi, dan motif pada perilaku manusia, makna dan tujuan dianggap sebagai topik yang tidak ada kaitannya atau sama sekali tidak relevan dengan perjalanan pemulihan atau kehidupan yang baik dari seorang manusia.

Sebagian ahli kejiwaan lainnya, memandang bahwa makna dan pertanyaan tentang kehidupan itu tadi hanya sebagai dorongan (*drive*) dari bawah sadar manusia. Makna dan pertanyaan tentang kehidupan tadi hanya dianggap sebagai hal-hal sampingan (sekunder), dan karena itu seringkali diabaikan dan dianggap remeh. Hanya setelah kehadiran *Psikologi*

Humanistik saja hal-hal di atas dianggap menjadi bahasan utama, dan dibicarakan menjadi topik sentral untuk menjalani hidup yang baik dan/atau selamat dari penderitaan.

Dalam kamp konsentrasi Nazi, **Viktor Frankl** justru menemukan kenyataan baru soal makna hidup, bahwa harapan yang terbersit dalam hati, dapat membuat seseorang mampu dan mau melanjutkan hidup, bagaimanapun tantangan terhadap keberlanjutan hidup tersebut.

Viktor Emil Frankl, atau hanya, **Viktor Frankl** (26 March 1905 – 2 September 1997), adalah seorang neurolog dan psikiater dari Austria yang berhasil

selamat dari pembantaian pada Perang Dunia II dalam kamp konsentrasi Nazi. Pengalaman hidup Frankl, sebagai penghuni kamp konsentrasi, membuat dirinya menemukan pentingnya makna dalam kehidupan yang seperti apapun, bahkan dalam kehidupan yang paling brutal, dan dengan demikian menjadikannya sebagai alasan yang baik untuk tetap melanjutkan hidup.

Frankl, sudah memulai mengkhususkan diri dalam pencegahan dan pengobatan depresi ketika, pada tahun 1942, ia, istri, saudara kandung lelaki, serta orang tuanya dibawa ke kamp konsentrasi Nazi. Ia menghabiskan waktu selama tiga tahun di sana dan bertahan dari banyak kengerian dan kehilangan sebelum kemudian menjadi satu-satunya korban selamat di kelompoknya.

Setelah melewati pengalamannya yang sangat memilukan tapi menginspirasi itu, Frankl menulis

sebuah buku yang diberi judul *Man's Search for Meaning* (1946, yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi *Mencari Makna Hidup*). Frankl menjelaskan bahwa manusia memiliki dua kekuatan psikologis yang membuat kita mampu melewati semua kenyerian dan situasi yang mungkin akan membinasakan, sehingga kita tetap bergerak maju. Dua kekuatan itu adalah *kemampuan untuk memutuskan* sesuatu dan *kebebasan untuk bersikap*.

Frankl menekankan bahwa diri kita bisa memiliki tujuan yang sangat baik, dan *kita sendirilah* yang menentukan *segala yang terjadi* di dalam kehidupan kita; karena, menurut Frankl, semua hal, baik yang baik maupun yang buruk, hanya akan terjadi pada diri kita *karena kita sendiri telah mengizinkannya untuk terjadi pada diri kita*. Kita sendirilah yang menentukan apakah kita akan menjadi korban dari suatu penderitaan, dan terus-menerus merasa ditimpa kemalangan dan kesialan, atau kita akan

menjadi manusia yang mengambil makna yang baik dari suatu penderitaan, dan melanjutkan hidup sebagai suatu kemenangan jiwa terhadap derita itu.

Frankl adalah ahli kejiwaan yang berkata bahwa, bahkan, suatu derita dapat dilihat secara berbeda, tergantung tafsir kita akan suatu kejadian itu. Sebuah kejadian tidak akan bisa diubah, tapi kita bisa mengubah *tafsir* (atau *makna*) atas kejadian tersebut. Frankl mengutip sebuah kasus salah satu pasiennya yang sangat berduka karena ia kehilangan istrinya yang meninggal dunia. Ia terlihat begitu sedih karena telah ditinggalkan oleh orang yang dicintainya.

Pada suatu hari, dalam sesi terapi, Frankl bertanya, "Bagaimana jika kiranya, Anda, sang suami, dan bukan istri Anda yang meninggal terlebih dahulu?" Dan ia menjawab dengan pancaran mata yang tiba-tiba menjadi mulai berbinar, "Jika demikian, maka

istri saya yang akan sangat menderita. Dan mungkin deritanya melebihi apa yang saya alami."

Frankl menggarisbawahi bahwa sang pasien tersebut telah mencegah istrinya untuk berduka, dengan cara sang suami itu sendiri yang mengalami rasa dukanya, tanpa sang istri. Akhirnya *makna terhadap derita* itulah yang akan bertahan lama *dibandingkan dengan penderitaannya itu sendiri*. Frankl berkata: "Penderitaan berhenti dialami pada saat kita menemukan makna dari penderitaan itu."

Makna, menurut Frankl, adalah sesuatu yang kita temukan daripada kita ciptakan, dan kita harus menemukannya demi diri kita sendiri. Kita akan menemukannya melalui kehidupan ini, dan khususnya *melalui cara yang kita pilih untuk memandang sesuatu* (yaitu dengan *menafsirkan secara positif* atau *memberikan makna yang baik* terhadap sesuatu kejadian buruk sekalipun). Frankl

berkata: "[Bahkan] manusia yang tidak punya apa-apa lagi di dunia ini, mungkin masih mengetahui (bagaimana caranya untuk) bahagia."

Frankl meninggal dunia pada 2 September 1997, karena serangan jantung. Ia dimakamkan di tempat kelahirannya, di kota Wina, Austria. Aliran terapi yang ditemukannya, banyak mempengaruhi pemulihan orang dengan pengalaman hidup yang buruk. Karena menekankan pada pemaknaan akan segala sesuatu, maka aliran terapinya dinamakan ***Logoterapi*** (dari Bahasa Yunani *logos* "makna" & *therapeia* "menyembuhkan").

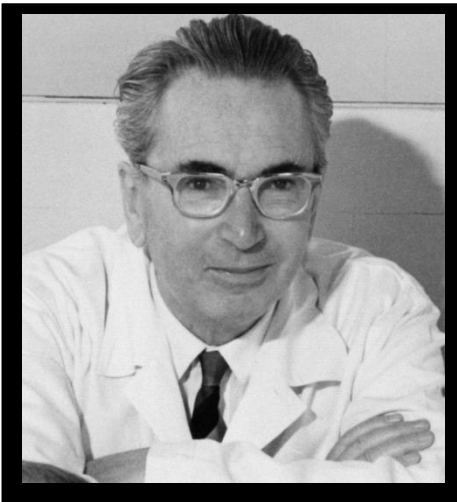
Secara ringkas, demikianlah buku kecil *Mengenal Psikologi Humanistik* ini. Jika memang ada hal-hal yang kurang dijelaskan secara mendetail maka hal itu adalah akibat dari tujuan buku ini hanya sebagai sebuah pengantar sederhana. Jika Anda memerlukan bacaan lebih lanjut, maka dipersilakan untuk menelusuri berbagai buku yang berbicara mengenai Psikologi Humanistik lainnya yang biasanya diberi kata kunci *Psikologi Humanistik*, *psikologi positif, makna hidup, Logoterapi,* atau dengan menelusuri para tokoh utamanya, yaitu **Carl Rogers**, **Abraham Maslow**, dan **Viktor Frankl**.

Bagian selanjutnya memuat kutipan-kutipan kunci yang akan lebih menjelaskan apa itu Psikologi Humanistik dalam kata-kata asli para tokoh utamanya tersebut.

Demikian! Selamat menelusuri hidup yang sarat dengan makna!

BAGIAN IV

KUTIPAN

VIKTOR EMIL FRANKL (26 Maret 1905 – 2 September 1997) adalah neurolog dan psikiater asal Austria, yang juga merupakan korban selamat (penyintas) dari pembantaian selama Perang Dunia II di Eropa (*Holocaust*).

Frankl adalah pendiri *Logoterapi* atau "penyembuhan melalui makna". Buku mahsyurnya *Man's Search for Meaning* (terjemahan Indonesia: *Mencari Makna Hidup*) menceritakan kisah nyata

hidupnya selama berada dalam kamp konsentrasi Nazi; yang mengarahkannya kepada pencarian dan penemuan makna hidup, dalam kondisi yang terburuk sekalipun; yang membuatnya, menjadi memiliki alasan untuk *tetap* melanjutkan hidup. Frankl adalah salah satu tokoh kunci dalam *Psikologi Humanistik*.

KUTIPAN OLEH FRANKL:

- ***Since Auschwitz we know what man is capable of. And since Hiroshima we know what is at stake.***

  Sejak Auschwitz kita tahu apa yang bisa dilakukan manusia. Dan sejak Hiroshima kita tahu apa yang menjadi taruhannya.

- ***A thought transfixed me: for the first time in my life I saw the truth as it is set into song by so***

many poets, proclaimed as the final wisdom by so many thinkers. The truth — that love is the ultimate and the highest goal to which man can aspire. Then I grasped the meaning of the greatest secret that human poetry and human thought and belief have to impart: The salvation of man is through love and in love.

Sebuah pemikiran telah memulihkanku: untuk pertama kalinya dalam hidupku aku menyaksikan kebenaran sebagaimana ditembangkan oleh begitu banyak penyair, dimaklumatkan sebagai kebijaksanaan puncak oleh demikian banyak pemikir. Kebenaran -- ***bahwa cinta dan adalah tujuan yang terutama dan tertinggi yang dapat diraih oleh manusia***. Lalu aku memahami makna akan rahasia teragung di mana puisi, pikiran, dan keyakinan manusia harus diajarkan: ***[bahwa] penyelamatan manusia adalah melalui cinta dan jatuh cinta***.

- ***If there is a meaning in life at all, then there must be a meaning in suffering. Suffering is an ineradicable part of life, even as fate and death.***

  Jika ada makna dalam kehidupan, maka pasti ada makna dalam penderitaan. Menderita adalah bagian dari hidup yang tak dapat dihilangkan, bahkan jika ia [dianggap] sebagai takdir dan [bagian dari] kematian.

- ***There is nothing in the world, I venture to say, that would so effectively help one to survive even the worst conditions, as the knowledge that there is a meaning in one's life.***

  Tak ada hal di dunia ini, saya berani menyimpulkan, yang demikian efektif membantu orang lain untuk tetap bertahan hidup bahkan dalam kondisi yang terburuk sekalipun,

sebagaimana pengetahuan bahwa ***[memang] ada makna dalam hidup ini***.

- ***The way in which a man accepts his fate and all the suffering it entails, the way in which he takes up his cross, gives him ample opportunity — even under the most difficult circumstances — to add a deeper meaning to his life.***

  Cara seseorang menerima takdirnya dan penderitaan yang sebagai konsekuensinya, cara ia menerima kesengsaraannya, memberikannya kesempatan yang sangat banyak -- bahkan dalam kondisi yang tersulit sekalipun -- untuk menambah khazanah makna yang dalam bagi kehidupannya.

- ***Ultimately, man should not ask what the meaning of his life is, but rather must recognize that it is he who is asked. In a word, each man***

is questioned by life; and he can only answer to life by answering for his own life; to life he can only respond by being responsible.

Akhirnya, manusia seharusnya tidak [lagi] bertanya apa makna hidupnya, tapi harus memahaminya bahwa dirinya sendirilah yang sedang ditanya. *Setiap manusia akan ditanya oleh hidupnya sendiri; dan ia akan menjawabnya dengan cara menjalani kehidupannya sendiri; kepada hidup ini dia dapat menjawabnya dengan cara menjadi bertanggung jawab.*

- *What man actually needs is not a tensionless state but rather the striving and struggling for some goal worthy of him. What he needs is not the discharge of tension at any cost, but the call of a potential meaning waiting to be fulfilled by him.*

Apa yang dibutuhkan oleh manusia bukanlah suatu kondisi tanpa ketegangan [emosional], namun adalah upaya keras dan perjuangan untuk beberapa tujuan yang sepadan baginya. Yang dia butuhkan bukanlah pelepasan ketegangan dengan cara apapun, ***namun sebuah panggilan untuk pemenuhan makna yang mungkin bisa diraih olehnya.***

KUTIPAN MENGENAI FRANKL OLEH TOKOH LAIN:

- ***Between stimulus and response lies a space. In that space lie our freedom and power to choose a response. In our response lies our growth and our happiness.***

Antara dorongan (stimulus) dan respon terletaklah sebuah ruang. Dalam ruang tersebut bersemayam kebebasan dan kekuatan untuk memilih respon kita. Dalam respon kita tersebut, hadir pertumbuhan dan kebahagiaan [diri] kita.

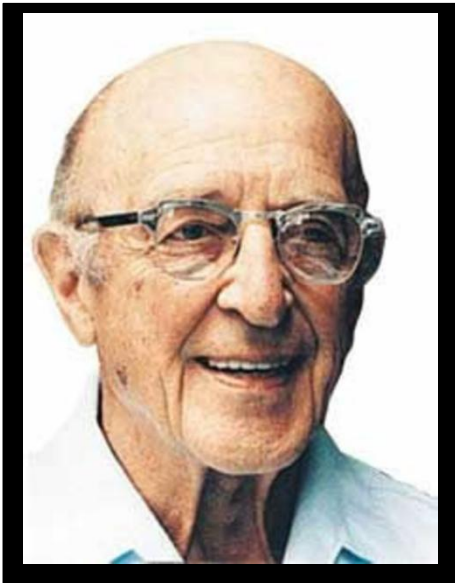
(**Stephen Covey** ketika merangkum pemikirannya mengenai gagasan psikologi makna oleh Frankl. Seringkali dikutip sebagai kata-kata Frankl sendiri, padahal ini adalah kata-kata Stephen Covey).

- ***When Frankl's prisoners ceased to believe in the possibility of freedom, they grew sick and died. On the other hand, when they saw that Dachau had no chimney, standing out all night in the rain seemed no great hardship; they laughed and joked. The conclusion needs to be stated in letters ten feet high. In order to realise his possibilities, man must believe in an open future;***

***he must have a vision of something worth doing*.**

Ketika kawan-kawan satu sel Frankl [dalam kamp konsentrasi] ***berhenti meyakini bahwa ada kemungkinan untuk terbebaskan, mereka menjadi jatuh sakit dan mati*.** Di kala lain, ***ketika mereka menyaksikan bahwa [kamp konsentrasi] Dachau tidak memiliki cerobong [tempat asap keluar dari tempat pembakaran korban], mereka berdiri di luar sel semalam suntuk dalam hujan, seolah-olah tidak ada penderitaan; mereka tertawa dan bercanda*.** Kesimpulan [harus] dinyatakan dalam tulisan yang dipajang tinggi-tinggi. ***Agar menyadari kemungkinan-kemungkinan baiknya, maka manusia harus percaya pada masa depan yang tetap terbuka***; dia harus punya pandangan bahwa upaya-upaya memang sepadan untuk dilakukan.

(Colin Wilson dalam *New Pathways In Psychology*, halaman 219-220).

CARL RANSOM ROGERS (8 Januari 1902 – 4 Februari 1987) adalah psikolog berpengaruh asal Amerika Serikat yang juga merupakan salah satu pendiri pendekatan humanistik dalam psikologi.

KUTIPAN OLEH ROGERS:

- ***It is the client who knows what hurts, what directions to go, what problems are crucial, what experiences have been deeply buried.***

Adalah sang klien [istilah Rogers untuk "pasien"] yang tahu apa yang terasa nyeri, ke mana tujuannya akan diarahkan, permasalahan apa saja

yang penting, serta pengalaman-pengalaman apa saja yang telah terkubur dalam-dalam [pada jiwanya].

- ***Experience is, for me, the highest authority. The touchstone of validity is my own experience. No other person's ideas, and none of my own ideas, are as authoritative as my experience.***

  Pengalaman, bagiku, adalah otoritas yang paling tinggi. Contoh terbaik yang paling sejati adalah pengalamanku sendiri. Tidak ada pemikiran orang lain dan tidak juga pemikiranku sendiri, yang sesejati pengalamanku sendiri.

- ***What I am is good enough, if I could just be it openly.***

  Diriku apa adanya sudah cukup baik, jika aku dapat mengakuinya secara terbuka.

- ***The good life is a process, not a state of being. It is a direction not a destination.***

  Hidup yang baik adalah sebuah proses, bukan suatu keadaan [yang telah selesai]. Ia adalah sebuah arah, bukan sebuah tujuan.

- ***People are just as wonderful as sunsets if I can let them be... When I look at a sunset, I don't find myself saying, "Soften the orange a bit on the right hand corner"... I don't try to control a sunset. I watch with awe as it unfolds.***

  Setiap orang adalah matahari yang indah pada senjakala jika aku membiarkannya demikian... Ketika aku menyaksikan matahari terbenam, aku tidak berkata, "Lembutkan jingganya sedikit pada bagian pojok atas"... Aku tidak mencoba mengendalikan sebuah matahari indah di

senjakala. Aku [cukup] menyaksikannya dengan perasaan yang terkagum-kagum.

- ***There is in every organism, at whatever level, an underlying flow of movement toward constructive fulfillment of its inherent possibilities.***

  Ada dalam setiap makhluk hidup, pada tataran yang manapun, sebuah aliran dalam bawah sadar menuju pemenuhan yang konstruktif, yang merupakan bawaan asli dari makhluk hidup tersebut.

- ***Facilitative attitudes (and skills) can help a therapist gain entry into the group.... Openness to all attitudes no matter how extreme or unrealistic they may seem. Acceptance of the problems experienced by the group where they are clearly defined as issues. Allowance of the freedom of choices in direction, either for the***

group or individuals particularly in the near future.

Sikap (dan keterampilan) yang dibiarkan mengalir apa adanya dapat membantu terapis mendapatkan jalan masuk kepada suatu kelompok.... Keterbukaan terhadap semua sikap, meskipun ekstrem atau tidak realistis kelihatannya. Penerimaan terhadap permasalahan yang dialami oleh kelompok tersebut ketika mereka secara jelas menyatakannya sebagai masalah. Mengizinkan melakukan pilihan-pilihan menuju arah tertentu sesuai pemikiran-pemikiran mereka, baik untuk kelompoknya maupun untuk masing-masing individunya.

ABRAHAM HAROLD MASLOW **(1 April 1908 – 8 Juni 1970)** adalah psikolog Amerika Serikat yang juga merupakan pelopor dalam Psikologi Humanistik. Ia juga mengembangkan pemikiran mengenai taraf-taraf kebutuhan manusia yang disebut dengan *piramida kebutuhan Maslow*.

KUTIPAN OLEH MASLOW:

- ***Human nature is not nearly as bad as it has been thought to be... It is as if Freud supplied us with the sick half of psychology and we must now fill it out with the healthy half.***

Karakter asli manusia tidaklah seburuk seperti

yang selama ini dibayangkan.... Freud [pendiri aliran Psikoanalisis] telah menyediakan kita dengan psikologi yang separuh sakit dan kita kini harus memenuhinya dengan [psikologi] yang separuh sehat.

- ***I am deliberately rejecting our present easy distinction between sickness and health, at least as far as surface symptoms are concerned.... Clearly what will be called personality problems depends on who is doing the calling. The slave owner? The dictator? The patriarchal father? The husband who wants his wife to remain a child? It seems quite clear that personality problems may sometimes be loud protests against the crushing of one's psychological bones, of one's true inner nature.***

Saya dengan kesadaran penuh menolak pembedaan yang dangkal antara sehat dan sakit

pada masa sekarang ini, selama yang dibicarakan hanyalah permukaannya saja.... Jelas-jelas apa yang kita sebut sebagai masalah kepribadian tergantung kepada siapa yang menilainya: Apakah ia pemilik budak belian? Seorang diktator? Seorang ayah yang sangat keras? Seorang suami yang ingin istrinya tetap menjadi kanak-kanak? Jelaslah sudah bahwa masalah kepribadian mungkin kadang-kadang merupakan sebuah protes yang lantang untuk melawan upaya yang mematahkan bagian utama psikis seseorang, yang merupakan karakter sejati dari orang tersebut.

- ***If swindling pays, then it will not stop. The definition of the good society is one in which virtue pays. I can now add a slight variation on this; you cannot have a good society unless virtue pays.***

Jika kejahatan diganjar dengan baik, maka ia takkan berhenti. Definisi mengenai ***masyarakat ideal adalah masyarakat di mana kebajikan diganjar dengan balasan yang baik***. Saya kini dapat menambahkan variasi dari kalimat ini: ***Anda tidak dapat memiliki masyarakat yang ideal kecuali jika yang diganjar dengan baik adalah kebajikan***.

- *For our chronically and extremely hungry man, Utopia can be defined simply as a place where there is plenty of food. He tends to think that, if only he is guaranteed food for the rest of his life, he will be perfectly happy and will never want anything more. Life itself tends to be defined in terms of eating. Freedom, love, community feeling, respect, philosophy, may all be waved aside as fripperies that are useless since they fail to fill the stomach. Such a man may fairly be said to live by bread alone. It cannot possibly be*

denied that such things are true, but their generality can be denied.

Bagi orang yang laparnya keterlaluan, Utopia [kondisi ideal yang tidak akan kunjung tercapai] secara sederhana dapat didefinisikan sebagai sebuah tempat di mana ada banyak makanan di sana. Orang tersebut akan cenderung untuk berpikir demikian; bahkan jika ada jaminan bahwa akan ada makanan yang cukup di sepanjang hidupnya, ia akan sangat-sangat bahagia dan takkan menginginkan yang lain. Kebebasan, cinta, perasaan senasib sepenanggungan, saling menghargai, filosofi, mungkin akan dikesampingkan sebagai hal-hal tidak penting yang akan menjadi tidak berguna jika orang tersebut gagal memenuhi perutnya. Orang yang demikian mungkin akan berkata bahwa ia akan dapat menjalani hidup hanya dengan roti saja. Kemungkinan bahwa hal yang

demikian mungkin terjadi, tidak dapat dibantah, meskipun mungkin dapat dibantah jika hal tersebut dijadikan semacam kaidah umum.

- ***Secrecy, censorship, dishonesty, and blocking of communication threaten all the basic needs.***

  Hal merahasiakan, sensor, dusta, dan penghambatan komunikasi mengancam [pemenuhan] semua kebutuhan dasariah hidup ini.

- ***The good or healthy society would then be defined as one that permitted people's highest purposes to emerge by satisfying all their basic needs.***

  Masyarakat yang baik atau yang sehat akan didefinisikan sebagai kelompok orang yang membiarkan tujuan-tujuan tertinggi untuk muncul

ke permukaan dengan cara pemenuhan semua kebutuhan-kebutuhan dasariah.

- ***A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be ultimately at peace with himself. What a man can be, he must be. This need we may call self-actualization. This term, first coined by Kurt Goldstein, ... It refers to the desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for him to become actualized in what he is potentially. This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one is, to become everything that one is capable of becoming.***

Musisi harus menciptakan musik, seniman harus melukis, penyair harus menulis, jika hal tersebut dapat membuat mereka semua menjadi damai dengan dirinya. Kebutuhan-kebutuhan ini disebut aktualisasi diri. Istilah ini ditemukan oleh Kurt

Goldstein, ... Ia merujuk pada hasrat pemenuhan diri, yaitu kecenderungan untuk mewujudkan kemungkinan untuk menjadi dirinya yang sejati. Kecenderungan ini dapat didefinisikan sebagai hasrat untuk semakin dekat kepada perwujudan dirinya yang sebenarnya, untuk menjadi segala yang mampu dicapai oleh dirinya.

- ***Human beings seem to be far more autonomous and self-governed than modern psychological theory allows for.***

  Umat manusia kelihatannya jauh lebih mandiri dan lebih mampu mengatur dirinya sendiri daripada apa yang diteorikan oleh psikologi modern.

- ***The study of crippled, stunted, immature, and unhealthy specimens can yield only a cripple***

psychology and a cripple philosophy. The study of self-actualizing people must be the basis for a more universal science of psychology.

Penelitian mengenai orang-orang yang pincang, tidak tumbuh, tidak dewasa, dan tidak sehat hanya dapat menghasilkan sebuah psikologi filosofi yang pincang. Penelitian mengenai orang-orang yang dapat memenuhi potensi dirinya harus menjadi landasan untuk ilmu psikologi yang lebih luas.

◆ *One of the goals of education should be to teach that life is precious.*

Salah satu tujuan dari pendidikan seharusnya mengajarkan bahwa hidup ini memang berharga.

● *What is necessary to change a person is to change his awareness of himself.*

Apa yang perlu diubah pada diri seseorang adalah pengubahan atas kesadarannya (*awareness*) terhadap dirinya sendiri.

- ***And I may add that it taught me something about the limitations of the small . . . orthodox scientist who won't recognize as knowledge, or as reality, any information that doesn't fit into the already existent science*.**

Dan bolehlah saya tambahkan bahwa hal-hal berikut telah mengajarkanku mengenai keterbatasan sebuah kelompok kecil.... para ilmuwan yang kolot yang tak mau mengenali sebagai pengetahuan atau sebagai kenyataan, informasi apapun yang tidak cocok/selaras dengan apa yang telah ada sebelumnya pada sains.

- ***If you plan on being anything less than you are capable of being, you will probably be unhappy all the days of your life.***

  Jika Anda berencana menjadi apapun yang kurang kadarnya dari apa yang Anda mampu capai, maka Anda kemungkinan akan menjadi tidak bahagia di sepanjang usia Anda.

- ***The way to recover the meaning of life and the worthwhileness of life is to recover the power of experience, to have impulse voices from within, and to be able to hear these impulse voices from within — and make the point: This can be done.***

  Cara untuk memulihkan makna hidup dan keberhargaan atas hidup adalah dengan cara memulihkan kekuatan pengalaman, dengan cara menghidupkan dorongan (*impulse*) suara-suara dari dalam nurani, dan menghidupkan

kemampuan untuk mendengar kekuatan suara-suara dari dalam nurani tersebut -- serta dengan membuat suatu kesimpulan: Bahwa ini dapat dilakukan.

- ***You will either step forward into growth, or you will step backward into safety.***

  Anda akan melangkah maju menuju perkembangan diri atau Anda akan mundur kepada zona nyaman.

KUTIPAN MENGENAI MASLOW OLEH TOKOH LAIN:

- ***Some years ago, an American psychologist, Abraham Maslow, felt the same kind of instinctive revolt against the 'atmosphere' of Freudian psychology, with its emphasis on***

sickness and neurosis, and decided that he might obtain some equally interesting results if he studied extremely healthy people.

He therefore looked around for the most cheerful and well-adjusted people he could find, and asked for their co-operation in his studies. he soon discovered and interesting fact: that most extremely healthy people frequently experience of intense affirmation and certainty; Maslow called these 'peak experiences.'

No one had made this discovery before because it had never struck anyone that a science calling itself 'psychology' and professing to be a science of the human mind (not merely the sick mind), ought to form its estimate of human beings by taking into account healthy minds as well as sick ones. A sick man talks obsessively about his illness; a healthy man never talks about his

health; for as Pirandello points out, we take happiness for granted, and only begin to question life when we are unhappy. Hence no psychologist ever made this simple and obvious discovery about peak experiences.

Beberapa tahun yang lalu, Abraham Maslow, seorang psikolog asal Amerika Serikat, merasakan suatu naluri pemberontakan melawan "suasana" psikologi Freudian [yaitu Psikoanalisis], dengan penekanan pada orang-orang yang mengalami sakit atau neurosis, dan memutuskan mungkin ia akan meraih sesuatu yang hasilnya sama menarik jika ia melakukan penelitian terhadap orang-orang yang sangat sehat.

Ia lalu mencari orang-orang yang paling merasa bahagia dan paling dapat menyesuaikan diri, dan bertanya mengenai kesediaan mereka untuk bekerja sama untuk penelitiannya. Ia kemudian

menemukan fakta-fakta yang menarik: bahwa orang yang sangat sehat seringkali merasakan kepastian dan merasa berterima secara bermakna. Maslow menyebut hal ini dengan istilah 'pengalaman puncak'.

Tidak ada yang membuat penemuan ini sebelumnya karena tidak penah sekalipun mampir dalam pikiran orang yang manapun bahwa ilmu yang bernama 'psikologi' artinya adalah 'ilmu mengenai pikiran manusia [secara keseluruhan]' (bukan hanya '[manusia yang memiliki] pikiran-pikiran yang sakit'), dengan demikian maka makhluk yang bernama manusia harus memperhitungkan pikiran-pikiran orang yang sehat sebagaimana juga yang mengalami masalah/gangguan.

Seorang yang sakit berbicara secara panjang lebar mengenai penyakitnya; seorang yang sehat

tidak pernah sedikit pun bicara soal penyakitnya; sebagaimana yang Pirandello kemudian simpulkan [Luigi Pirandello adalah sastrawan Italia], kita berbahagia tanpa bertanya-tanya, dan hanya ketika mulai mempertanyakan kehidupan ini maka kita menjadi tidak bahagia. Sebelum era Maslow, tidak pernah ada psikolog yang membuat temuan yang sesederhana dan segamblang itu mengenai suatu hal yang diistilahkan dengan 'pengalaman puncak'.

(**Colin Wilson** dalam *Introduction to the New Existentialism* [1966], halaman 15)

BAGIAN IV

ARTI BEBERAPA ISTILAH

Aktualisasi diri, pemaksimalan potensi diri; upaya untuk mewujudkan secara nyata hal-hal yang ada dalam konsep diri (yaitu "pandangan seseorang tentang dirinya sendiri").

Behaviorisme, aliran ilmu kejiwaan yang tidak mempercayai adanya jiwa. Para ilmuwan behavioris percaya bahwa manusia tidak lebih dari hanya sebuah kotak reaksi, yaitu hanya semacam entitas yang berespon ketika menerima suatu tindakan. Para ahli behavioris percaya bahwa perilaku manusia bisa dimodifikasi, dan untuk itu maka percobaan-percobaan dalam laboratorium menjadi penting

untuk mengetahui mekanisme-mekanisme semacam itu.

Client-centered *atau* **berpusat pada klien,** terapi dalam Psikologi Humanistik yang tidak mengendalikan gagasan atau perilaku orang yang diterapinya, namun hanya sebagai "cerminan" atau "papan pantul" dari apa yang ada dalam diri kliennya tersebut.

Empati, perasaan yang selaras; dan karena itu dapat merasakan derita atau kondisi lainnya yang dialami oleh orang lain.

Harga diri, (dalam piramida kebutuhan Maslow) status atau reputasi seseorang dan perasaan "telah mencapai sesuatu" (misalnya pengakuan orang lain atas kedudukan atau karya seseorang).

Humanisme, ajaran, sudut pandang, atau cara hidup yang menitikberatkan pada nilai-nilai yang menghargai hal-hal baik atau berupaya memenuhi hak-hak sebagai manusia.

Kebutuhan fisiologis, (dalam piramida kebutuhan Maslow) kebutuhan akan hal-hal dasariah yang diperlukan oleh fungsi alat-alat tubuh, misalnya makan, minum, dan istirahat.

Kecenderungan aktualisasi, (Pada teori yang digagas oleh *Carl Rogers*) kecenderungan seseorang untuk memaksimalkan potensi dirinya.

Klien, (dalam ranah *Psikologi Humanistik* ala *Carl Rogers*) merupakan sebutan lain untuk pasien atau orang yang berkonsultasi; yang digunakan terutama untuk menyatakan

bahwa kedudukan antara sang terapis dengan orang yang diterapinya merupakan kedudukan yang setara dan tidak berjenjang.

Konsep diri, gambaran atau pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri.

Piramida (*atau* hierarki) kebutuhan, gagasan Maslow tentang level-level kebutuhan manusia mulai yang paling dasariah seperti kebutuhan akan makan dan minum hingga yang dianggap paling tinggi yaitu pemaksimalan potensi diri.

Psikoanalisis, aliran psikologi yang berpendapat bahwa manusia dipengaruhi oleh proses-proses bawah sadar dan segala perilaku manusia merupakan hasil dari proses-proses semacam ini. Psikoanalisis berpendapat bahwa kepribadian

manusia tidak lebih hanya hasil konflik tahap-tahap perkembangan dari mulai kecil hingga remaja.

Psikologi Humanistik, aliran psikologi yang menekankan kepada empati dan hal-hal baik pada perilaku manusia. Dalam ranah terapi merupakan pendekatan yang membantu orang-orang yang diterapi untuk membuat mereka semakin menghargai diri mereka sendiri, seperti meningkatkan konsep diri ("pandangan tentang diri sendiri") dan pemaksimalan potensi yang ada.

Psikologi, ilmu tentang perilaku – baik manusia atau makhluk hidup lainnya – disertai kajian mengenai proses-proses mental yang melatarinya.

Tanpa syarat (*Unconditional*), (dalam ranah *Psikologi Humanistik*) menerima apa adanya, tanpa memerlukan kondisi-kondisi tertentu yang diajukan

sebagai persyaratan oleh seseorang. Cinta/Perlakuan/Kepedulian yang ***tanpa syarat*** akan mempermudah perwujudan konsep diri ("pandangan seseorang tentang dirinya sendiri") dalam kenyataan sehari-hari. Sementara kata **dengan syarat (conditional),** adalah yang sebaliknya, hanya menerima seseorang dengan kondisi-kondisi tertentu, yang menghalangi seseorang untuk mewujudkan konsep diri tersebut secara alamiah.

KEPUSTAKAAN

Bagian ke-3 **(Gagasan Pemikiran Frankl)** diadaptasi dari halaman 140 buku **Nigel Benson & Joannah Ginsburg**. *The Psychology Book: Big Ideas Simply Explained*. DK Publishing. New York: 2012.

Adapun Kepustakaan yang lainnya adalah:

"Abraham Maslow" dalam **Wikipedia Bahasa Inggris** (https://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow). Diakses tanggal 2 September 2018 pukul 20.06 WIB.

"Behaviorism" dalam **Wikipedia Bahasa Inggris** (https://en.wikipedia.org/wiki/Behaviorism).

Diakses tanggal 2 September 2018 pukul 19.40 WIB.

"Carl Rogers" dalam **Wikipedia Bahasa Inggris** (https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers). Diakses tanggal 2 September 2018 pukul 20.35 WIB.

"Humanistic Psychology" dalam **Wikipedia Bahasa Inggris** (https://en.wikipedia.org/wiki/Humanistic_psychology). Diakses tanggal 2 September 2018 pukul 18.59 WIB.

"Self-actualization" dalam **Wikipedia Bahasa Inggris** (https://en.wikipedia.org/wiki/Self-actualization#Maslow's_hierarchy_of_needs). Diakses tanggal 2 September 2018 pukul 19.16 WIB.

Cheshire, Katherine & David Pilgrim. *A Short Introduction to Clinical Psychology*. SAGE Publication. London: 2004.

Google Definition. Diakses dengan cara mengetikkan "define:katayangdicariapa" (tanpa tanda kutip) pada mesin pencari Google https://www.google.com .

Moghaddam, Fathali M. *Great Ideas in Psychology: A Cultural and Historical Introduction*. One World. Oxford: 2005.

Living in Flow: What is it and How to Enter The Flow State? Diakses pada tanggal 29 September 2018 pukul 10.10 WIB. http://positivepsychology.org.uk/living-in-flow/ .

Pattakos, Alexander Nicholas. *Prisoners of Our Thoughts*. 2nd Edition, Revised and Updated. Berrett-Koehler Publishers, Inc. San Fransisco: 2010.

Samsara, Anta. Gelombang Lautan Jiwa: Sebuah Psikomemoar. Jagat Jiwa. Jakarta: 2018. Unduh gratis buku elektroniknya dari https://drive.google.com/a/cahayajiwa.com/file/d/

1zGUi7aeaCv0alkTJDHyOhKCu3oRgB48O/view?usp=drivesdk .

"Viktor Frankl." Wikipedia Bahasa Indonesia. Diakses pada tanggal 29 September 2018 pukul 09.57 WIB. https://id.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl .

von Devivere, Beate. Meaningful Work: Viktor Frankl's Legacy for the 21st Century. Springer. Frankfurt: 2018.

Wittig, Arno F. *Schaum's Outlines: Theory and Problems of Introduction to Psychology*. Edisi ke-2. McGraw-Hill. New York: 2001.

Tentang Penyusun

Anta Samsara, nama pena dari **Lili[k] Suwardi**, adalah pegiat Kesehatan Jiwa di Indonesia. Terutama dikenal sebagai penulis ***Gelombang Lautan Jiwa: Sebuah Psikomemoar*** (Jejak Kata, 2010; Elex Media, 2013; Jagat Jiwa, 2018) yang merupakan catatan perjalanan skizofrenianya; yang menurut situs literasi-membaca Goodreads pada tahun 2018-2019 dianggap sebagai salah satu buku bipolar/skizofrenia terbaik secara global.

Merupakan tokoh yang difilmkan dalam *Split Mind*, yang meraih penghargaan sebagai Film Dokumenter

Pendek Terbaik versi Festival Film Indonesia (FFI) 2013.

Anta Samsara banyak menerjemahkan dan menyaripatikan sejumlah bacaan Kesehatan Jiwa yang kini dipublikasikan atas nama Lautan Jiwa dan LautanJiwa.com, nama yang diambil dari judul psikomemoarnya.

Pada tahun 2014, menerima tanda apresiasi dari Menteri Kesehatan Republik Indonesia sebagai tokoh yang berkontribusi terhadap edukasi untuk orang dengan gangguan jiwa dan keluarganya. Anta Samsara menerima dua kali *fellowship* ke Universitas Melbourne, termasuk yang terakhir adalah *Australia Awards*, pada tahun 2009 dan 2015.